

PĀRSKATS PAR PARASPORTA VEIDIEM



STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA

SATURS

Sēdvolejbols	4	Distanču paraslēpošana	12
Golbols	5	Parabiatlons	13
Boča	6	Parasnovbords	15
Paravieglatlētika	7	Parahokejs	16
5 pret 5 futbols	8	Ratiņkērlings	17
Parabadmintons	9	Piezīmes	18
Kalnu paraslēpošana	10		



© Thomas Lovelock, OIS/IOC

PĀRSKATS PAR PARASPORTA VEIDIEM

Šeit sniegts neliels ieskats
parasporta veidos, kas tiek aplūkoti
I'mPOSSIBLE programmas nodaļās.

Parasports ir visi sporta veidi, kuros piedalās sportisti ar invaliditāti, neatkarīgi no tā, vai tie ir iekļauti paralimpisko spēļu programmā vai nav. Katra sporta veida starptautiskajai federācijai jābūt Starptautiskās Paralimpiskās komitejas (IPC) atzītai un jādarbojas saskaņā ar IPC Sportistu klasifikācijas kodeksu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Attiecīgajā lapā norādītajiem sporta veidiem ir pieejami informatīvi video. Lūdzu, aplūkojiet *IPC I'mPOSSIBLE* YouTube atskaņošanas sarakstu:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Pilnu **parasporta veidu** sarakstu un papildu informāciju par tiem var atrast vietnē:

www.paralympic.org/sports

Vāka attēls: © Ian Walton/Getty Images



© Guang Niu/Getty Images

PĀRSKATS PAR PARASPORTA VEIDIEM KAS IR SĒDVOLEJBOLS?

Sēdvolejbols ir visā pasaulē pazīstama spēle, ko spēlē sportisti ar kustību traucējumiem. Tā noteikumi ir ļoti līdzīgi volejbola noteikumiem.

To spēlē uz mazāka laukuma (10 x 6 metri), un tajā tiek izmantots zemāks tīkls. Tādējādi spēle norit ātrāk nekā klasiskais volejbols.

- Spēlē piedalās 6 spēlētāji katrā laukuma pusē.
- Visiem spēlētājiem jāsēž un jāpaliek sēdus visu spēles laiku. Iegurnim visā spēles laikā jābūt saskarē ar grīdu.
- Komandu mērķis ir raidīt bumbu pāri tīklam tā, lai tā piezemētos pretinieku laukumā.

- Komandām ir atļauts veikt trīs piespēles, pirms bumbai jāšķērso tīkls.
- Pirmā komanda, kas guvusi 25 punktus, uzvar setā (kamēr vien tā uzvar ar divu punktu pārsvaru).
- Pirmā komanda, kura uzvar trīs setos, ir mača uzvarētāja.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Sēdvolejbols"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
www.paralympic.org/sittingvolleyball



KAS IR GOLBOLS?

Golbols ir spēle sportistiem ar redzes traucējumiem. Lai nodrošinātu, ka spēle norit godīgi un visi spēlētāji ir vienlīdzīgi, visi sportisti valkā aptumšojošus acu apsējus.

Spēlē tiek izmantota bumba ar zvaniņiem iekšpusē, lai dalībnieki varētu to dzirdēt un sekot līdzi bumbas kustībai pa laukumu. Spēlētāji orientējas laukumā ar taustes marķējumu palīdzību. Golbols tiek spēlēts 18 x 9 metrus lielā laukumā. Spēles laikā jābūt pilnīgam klusumam, lai spēlētāji varētu saklausīt bumbas kustības virzienu. Spēlē piedalās 3 spēlētāji katrā laukuma pusē.

- Spēles mērķis ir gūt vārtus, ripinot bumbu pa grīdu tā, lai tā paripotu garām pretiniekiem un šķērsotu pretinieku komandas vārtu līniju.
- Pretinieku komanda cenšas bloķēt bumbu ar savu ķermeni.

- Spēlētājam nav atļauts izdarīt vairāk kā divus metienus pēc kārtas.
- Ja bumba tiek pārņemta pāri sānu līnijai, bumba pāriet otrai komandai.
- Komandu rīcībā ir 10 sekundes no pirmā kontakta ar aizsargiem, lai nogādātu bumbu pāri centra līnijai.
- Katra spēle sastāv no 2 x 12 minūšu puslaikiem ar trīs minūšu pārtraukumu starp tiem.
- Uzvar tā komanda, kura noteiktajā laikā gūst visvairāk punktu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Golbols"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
www.paralympic.org/goalball



KAS IR BOČA?

Boču spēlē sportisti ar motorisko spēju traucējumiem. Spēle līdzinās bowlingam un petankam.

Tā prasa stratēģiju un precizitāti. Boču spēlē uz līdzena, gluda laukuma, kura izmēri ir 12,5 x 6 metri. No ādas izgatavotās bumbas ir nedaudz lielākas un smagākas par tenisa bumbiņām.

- Spēli var spēlēt individuāli, pāros vai komandās. Vienā komandā spēlē un sacenšas gan vīrieši, gan sievietes.
- Krāsainas bumbas tiek mestas, ripinātas, spertas vai palaistas tā, lai tās apstātos pēc iespējas tuvāk baltai mērķa bumbai, kas pazīstama kā *pallino*. Spēlētāji var izmantot palīgierīces, piemēram, rampas vai renes, lai virzītu bumbu pa laukumu.
- Spēles mērķis ir iegūt pēc iespējas vairāk punktu, panākot, ka pie *pallino* nonāk vairāk bumbu nekā pretiniekam.
- Uzvar spēlētājs, pāris vai komanda, kam izdevies nogādāt vairāk bumbu tuvāk pie *pallino*. Spēlētājs saņem vienu punktu un papildu punktu par katru bumbu, kas atrodas tuvāk *pallino* nekā jebkura pretinieka bumba.
- Spēli veido vairāki raundi (*ends*). Katrs spēlētājs, pāris vai komanda vienā raundā izspēlē sešas bumbas.

- Pēc sešiem raundiem (vai četriem raundiem individuālās un pāru sacensībās) tiek saskaitīti visu raundu rezultāti. Uzvar komanda ar lielāko kopējo punktu skaitu.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video “Boča” IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē: www.paralympic.org/boccia



© Scott Heavey/Getty Images

KAS IR PARAVIEGLATLĒTIKA?

Paravieglatlētika ratiņkrēslu sacensību veidā parādījās pirmajās paralimpiskajās spēlēs 1960. gadā, un šajā disciplīnā piedalījās sportisti ar mugurkaula traumām.

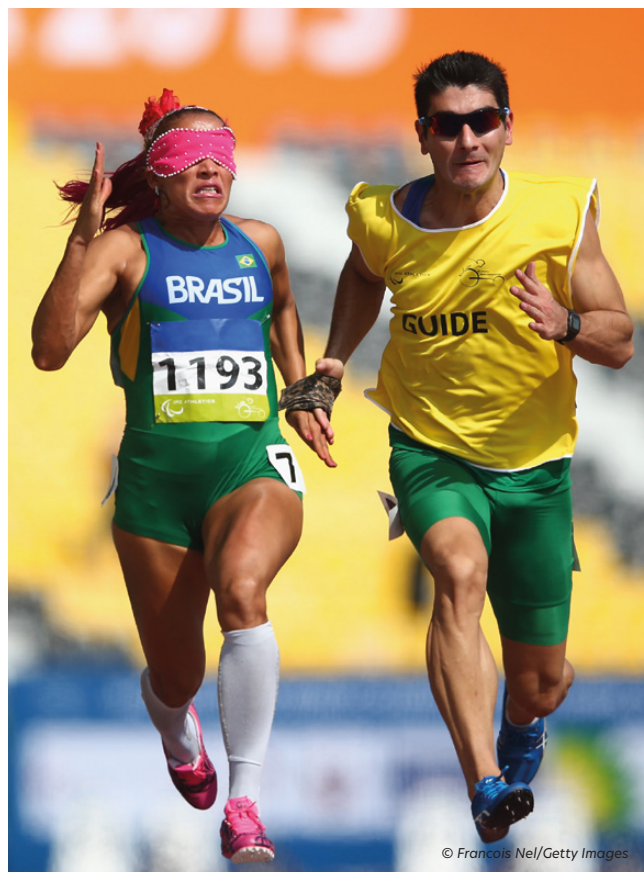
Tagad šis sporta veids ietver plašu sacensību klāstu sportistiem un sportistēm ar dažādiem traucējumiem. Daži sportisti sacenšas ratiņkrēslā, bet citi izmanto protēzes. Redzes invalīdiem skriešanas disciplīnās var palīdzēt redzīgi gidi.

Paravieglatlētikas disciplīnas ir:

- trases un ceļa disciplīnas – sprints, vidējā distance, garā distance, maratons un stafetes;
- lēkšana – augstlēkšana, tāllēkšana, trīssollēkšana;
- mešana – diska mešana, lodes grūšana, šķēpa mešana, nūjas mešana (unikāla paravieglatlētikas disciplīna).

Tehnoloģijas strauji attīstās, ļaujot aizvien vairāk parasportistiem izmantot palīgierīces un piedalīties plašākā sporta disciplīnu klāstā. Ratiņkrēslus izmanto sportisti ar rumpja un apakšējo ekstremitāšu traucējumiem. Citi invalīdi izmanto protēzes, lai piedalītos skriešanas un arī citās vieglatlētikas disciplīnās.

Sportisti ar redzes traucējumiem, kuri sacenšas skriešanas disciplīnās, var izmantot īpašas sasaites, kas savieno viņus ar redzīgu gidu. Lai norādītu, piemēram, starta pozīciju lēkšanas un mešanas disciplīnās, tiek izmantotas akustiskās ierīces (vai redzīgs pavadonis).



© Francois Nel/Getty Images

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
www.paralympic.org/athletics

KAS IR 5 PRET 5 FUTBOLS?

5 pret 5 futbols pirmo reizi paralimpiskajās spēlēs parādījās 2004. gada Atēnu paralimpiskajās spēlēs. 5 pret 5 futbols tiek dēvēts arī par neredzīgo futbolu, un to spēlē sportisti ar redzes traucējumiem.

Lai nodrošinātu, ka spēle norit godīgi un visi spēlētāji ir vienlīdzīgi, visi sportisti valkā acu apsējus. Spēlē tiek izmantota bumba ar zvaniņiem iekšpusē, lai spēlētāji varētu to dzirdēt un sekot līdzi bumbas kustībai. To spēlē 40 x 20 metru lielā laukumā, kas ir mazāks par futbola laukumu (105 x 68 metri). Visās laukuma malās izvietotas 1-1,20 m augstas barjeras, lai novērstu bumbas izriepošanu no laukuma.

Vārtu izmēri ir 3,66 x 2,14 m – arī tie ir mazāki salīdzinājumā ar futbola vārtiem (7,32 x 2,44 m).

Katru komandu veido pieci spēlētāji katrā pusē, četri spēlētāji ir pilnīgi neredzīgi. Vārtsargs var būt pilnīgi redzīgs vai daļēji neredzīgs. Katrai komandai ir arī pavadonis, kurš ir pilnībā redzīgs.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video
"5 pret 5 futbols" IPC I'mPOSSIBLE
YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Cicero Rodrigues

KAS IR PARABADMINTONS?

Parabadmintons pirmo reizi tika iekļauts paralimpisko spēļu programmā 2020. gada Tokijas paralimpiskajās spēlēs.

Parabadmintonu spēlē sportisti ar dažādiem kustību traucējumiem, un tas ir sadalīts sešās sporta klasēs:

- Ratiņkrēsls 1 (WH1)
- Ratiņkrēsls 2 (WH2)
- Stāvus – apakšējo ekstremitāšu traucējumi 3 (SL3)
- Stāvus – apakšējo ekstremitāšu traucējumi 4 (SL4)
- Stāvus – augšējo ekstremitāšu traucējumi 5 (SU5)
- Īss augums 6 (SS6)

Tāpat kā badmintonā, arī parabadmintonā sportisti sacenšas vīriešu un sieviešu vienspēlēs, vīriešu un sieviešu dubultspēlēs un jauktajās dubultspēlēs. Parabadmintons tiek spēlēts uz standarta badmintona laukuma, tomēr dažās sporta klasēs laukums ir pielāgots. Piemēram, ratiņkrēslu vienspēļu turnīrs tiek spēlēts uz pusi mazākā laukumā un laukums pirms serves līnijas ir ārpus spēles laukuma robežām.

Lai uzvarētu sacensību mačā, spēlētājiem ir jāuzvar divos geimos. Katrs geims tiek izspēlēts līdz 21 punktam, izņemot, ja rezultāts sasniedz 20:20. Šādā gadījumā spēle turpinās, līdz viens no spēlētājiem iegūst 2 punktu pārsvaru. Ja rezultāts sasniedz 29:29, tiek izspēlēts izšķirošais punkts, lai noteiktu spēles uzvarētāju. Punktus gūst, piespiežot pretinieku raidīt volānu tīklā vai ārpus laukuma, vai arī izpildot sitienu, kuru pretinieks nespēj atvairīt.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
www.bwfsbshuttletime.com
un www.bwfcorporate.com



© Alan Spink/World Badminton Federation

KAS IR KALNU PARASLĒPOŠANA?

Kalnu paraslēpošana ir ziemas sporta veids sportistiem ar kustību un redzes traucējumiem. Tā līdzinās olimpiskajai kalnu slēpošanai, kurā sacenšas sportisti bez invaliditātes.

Slēpotājiem jāapvieno ātrums un veiklība, iebraucot, izbraucot un apbraucot vārtus, traucoties lejup pa stāvām, sniegotām kalnu nogāzēm. Viņi izmanto slēpes, slēpju nūjas, balansierus un sēdslēpes. Balansieri palīdz sportistam noturēt līdzsvaru un stūrēt. Slēpotājus ar redzes traucējumiem vada redzīgi pavadoņi. Viņi slēpo sportista priekšā, brīdinot viņu par apdraudējumiem, piemēram, slīpumiem, kritumiem, bedrēm un līkumiem. Šajā sporta veidā ir piecas disciplīnas, kurās slēpotāji brauc pa īpaši iezīmētu trasi, kurā atrodas stabi jeb "vārti".

NOBRAUCIENS UN SUPERGIGANTS

Slēpotājiem ir viena iespēja veikt nobraucienu no starta līdz finišam, cenšoties trasi veikt pēc iespējas īsākā laikā. Uzvar ātrākais slēpotājs. Garajā un stāvajā trasē ir nedaudzi plaši pagriezieni, kurus var veikt lielā ātrumā. Ja slēpotājs aizbrauc garām vārtiem, viņš tiek diskvalificēts. Supergiganta trases ir īsākas nekā nobraucienam paredzētās trases.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video "**Kalnu paraslēpošana**" IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskanošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Joel Marklund, OIS/IOC

KAS IR KALNU PARASLĒPOŠANA?

SLALOMS UN MILZU SLALOMS

Slēpotāji veic straujus pagriezienus, braucot pa īpaši iezīmētu trasi caur vairākiem vārtiem, pārmaiņus izbraucot caur sarkanajiem un zilajiem vārtiem. Ja slēpotājs aizbrauc garām vārtiem, viņš tiek diskvalificēts. Katrs slēpotājs vienā dienā veic divus braucienus dažādās trasēs. Laiki tiek saskaitīti kopā, lai noteiktu rezultātu tabulu un uzvarētāju kopvērtējumā. Milzu slaloma trasēs ir garākas un tajās ir mazāk vārtu nekā slaloma trasēs.

SUPERKOMBINĀCIJA

Slēpotāji vispirms sacenšas nobraucienā vai supergigantā un pēc tam slalomā. Abi braucieni tiek veikti vienā dienā. Abās disciplīnās iegūtie laiki tiek saskaitīti kopā, lai noteiktu rezultātu tabulu un uzvarētāju kopvērtējumā.

SVĒRTAIS LAIKS

Kopvērtējuma vietu un uzvarētājus kalnu paraslēpošanā nosaka, ņemot vērā svērto laiku. Katra dalībnieka faktiskajam laikam tiek piemērota laika korekcija. Tas padara sacensības godīgākas, jo ikvienam sportistam, neatkarīgi no traucējumu līmeņa, ir līdzvērtīgas iespējas uzvarēt sacensībās.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Sīkāka informācija par svērtā laika noteikšanu pieejama šeit:
<https://youtu.be/YSoInqcnZlY>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
<https://www.paralympic.org/alpine-skiing/about>



© Simon Bruty for OIS/IOC

KAS IR DISTANČU PARASLĒPOŠANA?

Distanču paraslēpošana ir individuāls un komandu ziemas sporta veids sportistiem ar kustību un redzes traucējumiem. Tā līdzinās olimpiskajai distanču slēpošanai, kurā sacenšas sportisti bez invaliditātes.

Slēpotājiem jāapvieno izturība, ātrums un veiklība, sacenšoties īsās, vidējās un garās distancēs, ko veido vienādi līdzīgi posmi, kāpumi un nobraucieni. Veicamais attālums ir no 1,1 līdz 20 km.

- Slēpotāji, kuri pārvietojas stāvus, izmanto slēpes ar vai bez nūjām. Viņi izmanto vieglus, elastīgus zābakus, kas piestiprināti slēpēm tikai pirkstgalu daļā. Sportisti izmanto vienu no divām tehnikām. Klasiskā stila slēpotāji slēpes tur paralēli vienu otram un seko sniega segumā iepriekš izveidotai trasei. Slēpojot brīvajā stilā jeb slidsolī, slēpotājs atgrūžas ar slēpju iekšējo malu, veidojot savu trasi, pārvietojoties pa sniega segumu.
- Sportisti ar apakšējo ekstremitāšu kustību traucējumiem izmanto sēdslēpes. Viņi ir piesprādzēti īpaši konstruētā sēdekļā, kas aprīkots ar slēpēm. Viņi izmanto nūjas, lai virzītu slēpes pa iepriekš izveidotu trasi.
- Slēpotājus ar redzes traucējumiem vada redzīgi pavadoņi. Viņi atrodas sportista priekšā un vada slēpes, brīdinot viņu par apdraudējumiem, piemēram, slīpumiem, kritumiem, bedrēm un līkumiem.

Kopvērtējuma vietu un uzvarētājus distanču paraslēpošanā nosaka, ņemot vērā svērto laiku.

Katra dalībnieka faktiskajam laikam tiek piemērota laika korekcija. Tas padara sacensības godīgākas, jo ikvienam sportistam, neatkarīgi no traucējumu līmeņa, ir līdzvērtīgas iespējas uzvarēt sacensībās.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Distanču paraslēpošana"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija par svērtā laika noteikšanu pieejama šeit: <https://youtu.be/YSoinqcnZlY>



Sīkāka informācija atrodama vietnē: www.paralympic.org/nordic skiing/about



© Thomas Lovelock, OIS/IOC

KAS IR PARABIATLONS?

Parabiatlons ir individuāls ziemas sporta veids sportistiem ar kustību un redzes traucējumiem. Tas līdzinās olimpiskajam biatlonam, kurā sacenšas sportisti bez invaliditātes.

Šajā disciplīnā tiek apvienotas divas aktivitātes – distanču slēpošana un šaušana mērķī, izmantojot šauteni. Biatlonistiem nepieciešama izturība un precizitāte, pārmaiņus slēpojot lielā ātrumā un veicot precīzus šāvienus pa mērķiem. Uzvar slēpotājs vai komanda, kas visu trasi veic īsākajā laikā.

SLĒPOŠANAS TRASES

Slēpošanas trases garums ir no 2,5 līdz 3 km, un trases beigās atrodas šautuves zona. Sacensību laikā tiek veikti 3 vai 5 apļi pa trasi un 2 vai 4 šaušanas kārtas. Slēpotāji izmanto slēpes, slēpju nūjas un sēdslēpes. Lai veiktu distanci, viņi izmanto brīvā stila vai klasisko slēpošanas tehniku. Slēpotājus ar redzes traucējumiem vada redzīgi pavadoņi. Kopējā sacensību distance ir no 6 līdz 15 km.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Parabiatlons"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Lieven Coudenys

KAS IR PARABIATLONS?

ŠAUTUVES

Slēpotājiem ir 5 šāviens, lai trāpītu pa 5 mērķiem, kas novietoti 10 metru attālumā no šaušanas līnijas. Stāvošiem un sēdošiem slēpotājiem jātrāpa pa 13 mm diametra mērķi, bet slēpotājiem ar redzes traucējumiem – pa 21 mm diametra mērķi. Ja stāvošs un sēdošs slēpotājs veiksmīgi trāpa mērķi, tas kļūst balts. Ja šāviens ir neveiksmīgs, mērķis paliek melns. Slēpotāji ar redzes traucējumiem izmanto elektroniskās šautenes, kas mērķa atrašanai izmanto skaņu. Ja trāpījums ir veiksmīgs, mērķis kļūst zaļš, bet, ja trāpījums ir nesekmīgs, tas kļūst sarkans. Katru reizi, kad slēpotājs netrāpa mērķi, viņam jānobrauc soda aplis vai arī kopējam laikam tiek pieskaitīta soda minūte.

SVĒRTAIS LAIKS

Kopvērtējuma vietu un uzvarētājus parabiathlonā nosaka, ņemot vērā svērto laiku. Katra dalībnieka faktiskajam laikam tiek piemērota laika korekcija. Tas padara sacensības godīgākas, jo ikvienam sportistam, neatkarīgi no traucējumu līmeņa, ir līdzvērtīgas iespējas uzvarēt sacensībās.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Sīkāka informācija par svērtā laika noteikšanu pieejama šeit:
<https://youtu.be/YSoinqcnZlY>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
www.paralympic.org/nordicsskiing/about



KAS IR PARASNOVBORDS?

Parasnovbords ir ziemas sporta veids sportistiem ar kustību traucējumiem. Tas līdzinās olimpiskajam snovbordam, kurā sacenšas sportisti bez invaliditātes.

Sportisti pēc iespējas lielākā ātrumā brauc ar sniega dēļiem pa stāvām, mākslīgi izveidotām trasēm ar sniega segumu, izbraucot cauri, pārbraucot un apbraucot šķēršļus. Sacensības notiek divās disciplīnās.

SNOBORDA KROSS

Sportisti pārvar šķēršļus, nogāzes un lēcienus, braucot pa 500 līdz 1000 metru garām trasēm. Viņi pārmaiņus izbrauc cauri sarkaniem un ziliem karodziņiem. Trīsstūrveida karodziņi iezīmē ieejas punktu pirms šķēršļiem un lēcieniem.

Katrs dalībnieks brauc pa vienu un to pašu trasi divas reizes. Kvalifikācijas kārtā snovbordisti brauc pa vienam. Sportisti tiek sarindoti, pamatojoties uz iegūtajiem kvalifikācijas laikiem. 16 labākie snovbordisti sacenšas finālā, un katrā braucienā sacenšas divi vai četri dalībnieki. Par uzvarētāju tiek atzīts sportists, kurš pirmais šķērso finiša līniju.

NOGĀŽU SLALOMS

Snovbordisti brauc trasē, kurā izveidotas stāvas nogāzes un kritumi. Sportisti veic trasi pa vienam.

Viņi pārmaiņus izbrauc cauri sarkaniem un ziliem karodziņiem. Katram sportistam ir divi mēģinājumi, lai pēc iespējas īsākā laikā pieveiktu trasi. Uzvarētāju nosaka pēc ātrākā laika no abiem mēģinājumiem.



© Lieven Coudenys

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Parasnovbords"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē: www.paralympic.org/snowboard/history

KAS IR PARAHOKEJS?

Parahokejs ir ziemas komandu sporta veids sportistiem ar kustību traucējumiem. Tas līdzinās olimpiskajam hokejam, kurā sacenšas sportisti bez invaliditātes.

Spēle tiek spēlēta uz ledus laukuma ar vārtiem katrā laukuma galā. Laukums ir aptuveni 60 metrus garš un 30 metrus plats. Spēles laukumu ieskauj siena, lai ripa vienmēr atrastos spēlē.

- Spēlētāji sēž hokeja kamaniņās ļoti tuvu ledum. Viņi ir cieši piesprādzēti sēdekļī, ko sauc par grozu. Kamaniņām ir viens vai divi asmeņi. Tie ļauj spēlētājam slīdēt un pārvietoties pa ledu. Hokejisti izmanto divas nūjas, lai virzītos pa ledu un raidītu ripu.
- Spēle ir ātra un fiziski izaicinoša. Lai pasargātu sevi no triecieniem, sitieniem un sadursmēm, spēlētāji valkā īpašu aizsargaprīkojumu, kas ietver plecu aizsargus, apakšstilbu aizsargus, elkoņu aizsargus un polsterētus cimdus. Viņiem jāvalkā aizsargķiveres, kas pilnībā nosedz seju.
- Spēles mērķis ir gūt vairāk vārtu nekā otra komanda. Spēlētāji ar nūjām mēģina iesist gumijas disku, ko sauc par ripu, pretinieku vārtos. Komandas dalībnieki darbojas kopā, lai pārvietotu ripu pa ledu, līdz tā nonāk vārtos. Ja pamatlaika beigās abas komandas ir guvušas vienādu vārtu skaitu, spēle turpinās papildlaikā, līdz kāda no komandām gūst vārtus. Ja papildlaikā vārti netiek gūti, uzvarētājs tiek noskaidrots soda metienu sērijā.

- Katrā komandā ir 13 spēlētāji un 2 vārtsargi. Vienlaicīgi uz ledus var atrasties 6 spēlētāji: 3 uzbrucēji, 2 aizsargi un 1 vārtsargs.
- Spēles pamatlaiks ilgst 45 minūtes, sadalot to trīs 15 minūšu periodos.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Parahokejs"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
<https://www.paralympic.org/icehockey/about>



© Martin Rose/
Getty Images

KAS IR RATIŅKĒRLINGS?

Ratiņkērlings ir ziemas komandu sporta veids sportistiem ar kustību traucējumiem. Tas līdzinās olimpiskajam kērlingam, kurā sacenšas sportisti bez invaliditātes.

Tas prasa neticamu precizitāti, komandas darbu un stratēģiju. To spēlē uz gara, šaura ledus slāņa, ko sauc par "laukumu". Komandas pēc kārtas virza akmeņus pa ledu uz mērķa centru jeb "māju". Katrā komandā ir četri spēlētāji – gan vīrieši, gan sievietes. Spēles laikā uz ledus vienmēr jāatrodas vismaz vienam sportistam un vienai sportistei.

- Kērlinga akmeņi ir ļoti gludi, tāpēc tie slīd pa ledu. Tie ir izgatavoti no granīta un ir ļoti smagi. To augšpusē atrodas rokturi. Sportisti izmanto nūju, lai slidinātu un pagrieztu akmeni, kad tas slīd pa ledu. Nūjas vienā galā atrodas kronšteins, kas tiek uzlikts uz akmens roktura.
- Sēžot ratiņkrēslos, spēlētāji no nekustīgas pozīcijas aizslidina akmeņus. Citi komandas locekļi tur pirmā spēlētāja krēslu, lai tas neizkustētos.
- Katras komandas spēlētāji pēc kārtas mēģina ieslidināt akmeņus mājā. Katrs spēlētājs slidina divus akmeņus. Spēle turpinās, līdz abas komandas ir izspēlējušas astoņus akmeņus. Kad ir izspēlēti visi 16 akmeņi, tiek noteikti rezultāti. To sauc par endu (*end*).
- Uzvar un punktu iegūst komanda, kuras akmens atrodas vistuvāk mājas centram.

Uzvarētāju komanda saņem vienu papildu punktu par katru akmeni, kas atrodas tuvāk mājas centram nekā pretinieka tuvākais akmens. Tādējādi uzvarētāja komanda katrā endā var gūt no viena līdz astoņiem punktiem.

- Pēc astoņiem endiem spēli uzvar komanda, kas ieguvusi visvairāk punktu. Ja rezultāts ir neizšķirts, tiek izspēlēts papildu ends.

SĪKĀKA INFORMĀCIJA:



Īsam ievadam, lūdzu, skatiet video **"Ratiņkērlings"** IPC I'mPOSSIBLE YouTube atskaņošanas sarakstā:
<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Sīkāka informācija atrodama vietnē:
www.paralympic.org/wheelchaircurling
un www.worldcurling.org/discover-wheelchair-curling



© WCF/Céline Stucki

PIEZĪMES

[illegible]

PIEZĪMES

[illegible]

**MĀCIES.
IESAISTIES.
IEKĻAUJ.**

STARPTAUTISKĀ PARALIMPISKĀ KOMITEJA